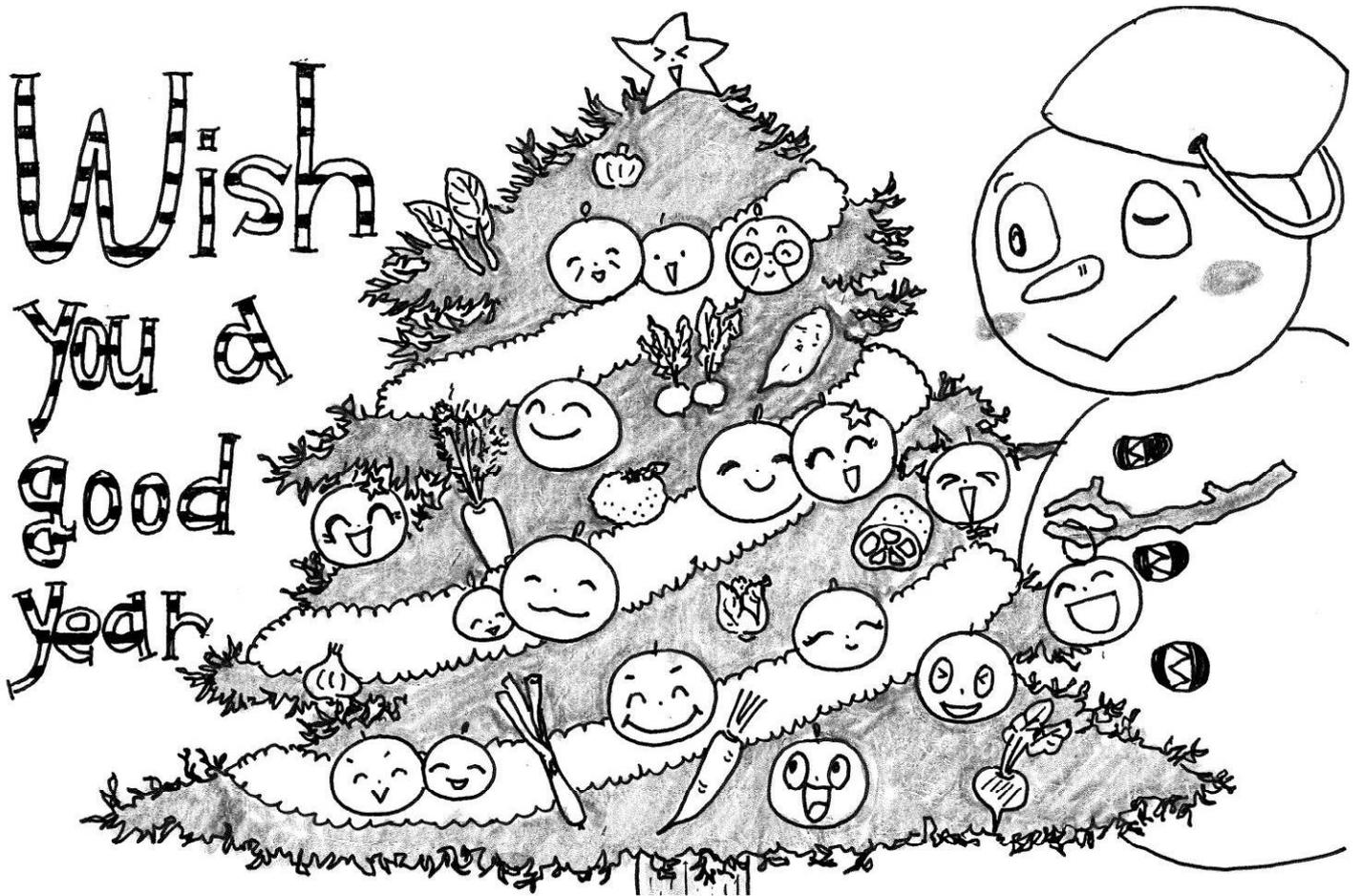


# おいしいはしあわせ®



## サン・スマイル通信



No. 134 2020.12月

- コラム「痛み止めより効いた事」
- コラム「くさらない林檎」
- 年末にどうぞ おいしいおそば
- 野生のコーヒー 豆・粉・ドリップ
- 腸にいいね! お米の飲むヨーグルト
- 太陽の次に遠赤多い?! 暖房サンラメラ

営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日 (祝祭日営業)

電話 049-264-1903 fax 049-264-1914

住所 〒356-0052 ふじみ野市苗間1-15-27

HP [www.sunsmile.org](http://www.sunsmile.org) mail [mail@sunsmile.org](mailto:mail@sunsmile.org)

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。



今月の

# サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライト



スタッフ  
さより

とにかく日暖かいヒーター  
日だまりの木葉..

冬は  
これです!!

もう手放せ  
ません!!

## サンラメラ

日本製

ファンヒーターもオイルヒーターも使わなくなりました。

♡ サンラメラに出会って冬も快適です ✓

遠赤外線を放射!!

人を直接あたためてくれるのはもちろん

♡ お部屋全体をほんわか日曜めてくれます!!

風が出ないのでホコリ舞う心配もなく、ペットにも安心。

### 体の芯から温まる!!

3畳~6畳 寝室や子ども部屋、  
キッチンに。

6畳~14畳 リビング、オフィスに!!



サンラメラ604型 ホワイト  
キヤスマーイ付き

600W 2-ボ (ホワイト&レッド)

60000 yen

↓ 41600 yen + 送料

火災の心配ありません。



1200W (ホワイトのみ) スマイルリッシュでリビングに  
置いていても鳥肌染みます ✓

128000 yen

↓ 92300 yen + 送料

Sun-Smile  
特価!!

電気代 600Wで  
(1時間10円)

朝や、お家に帰ってあたたかいの  
いいですね!!

我が家はタイマーでセットしています。

# 今日のスポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



創業 340年 蔵元「寺田本家」が作ったお米のヨーグルト

## my gurt 米グルト

160g 無冷蔵



ノンアルコール

100% 植物性乳酸発酵飲料

内容量 160g ¥360 円 (税別)

疲れた時の私の定番

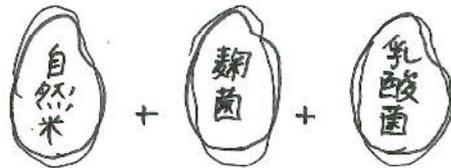
サン・スマイルでおなじみ、自然酒の大御所「寺田本家」さんが、**完全無農薬米**を原料に伝統の技法で醸した

ドリンク! 甘酒のような自然な甘さと、ヨーグルトのような酸味が調和した身体に優しい味わいです。

ノン・アルコールなので、赤ちゃんからご年配の方まで安心してお召し上がり頂けます!



### 伝統の製法とは?



原料は農薬・化学肥料を使用しないお米と米麹、酒蔵の地下から湧き上がる湧水のみ。酒造りの工程でできる酒母(しゅぼ)というお酒のもとを詰めています!

7~10日ほどかけて、ゆっくり発酵させ、植物性乳酸菌が発酵しているところをビン詰のします。

マイグルトには、天然の麹菌、乳酸菌、その他いろいろな菌達が生み出した分泌物や代謝物がいっぱい詰まっています。



### 美容と健康に

私達日本人は、昔から良性的なものを食べる事で、免疫力や抵抗力をつけ、湿気の多い風土で生を抜いてきました。マイグルトで腸内細菌を活性化すれば、**美肌**や**免疫力UP**が期待できます! ぜひ、お試しください!

今月の

# サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライトコーナー

スタッフ  
日向



## 野生のコーヒー リム・ヤルガッチャフェ



### ☆ヤルガッチャフェ (粉・豆)

お花や植物と共に  
育ったコーヒー！

100g 760円 (税抜)

アンドロメダエチオピア野生種 ヤルガッチャフェ村で収穫される人気の豆です。花のような香りが活きている独特の風味を誇り、軽やかで爽やかな香り豊かな味わい。アラビア原種のひとつとして知られています。



### ☆リム (粉・豆)

自生100%！！  
まさに野生！！

100g 700円 (税抜)

コーヒー発祥の地エチオピア・カファ地方のリム丘陵(おか)にある自然の森林で自生する(100%)野生種のコーヒー(いわゆるフォレスト・コーヒー)です。フルーティーな酸味が特徴、ワインのような風味とも表現されています。



### ☆ドリップパック 一番人気！！ (ヤルガッチャフェ・リム)

10g×4P 570円 (税抜)

お手軽に持ち運びできます！！



## ☆コーヒー発祥の地「エチオピア」

コーヒー発祥の地、エチオピアの森の中で、人が植えたり育てたりすることなく、農薬や肥料も一切使用せず、大地の恵みをうけ自然と育った天然のコーヒー豆です。

むかしエチオピアのカファ地方でヤギがコーヒーの実を食べると元気になることを見つけた村人が、自分も生でかじってみたところ疲れがすっかり取れた事からコーヒーが栽培されるようになりました。

その後、ローストしたり煎じたりして飲み物としてコーヒーが定着しました。エチオピアのコーヒーは他の様々な果樹や野菜とともに森の中で育ちます。今でも多くの地域、農園でコーヒーが栽培されています。これは、森を作り増やしていく事になり、世界の環境問題・食糧問題を解決する方向にもつながっています。国土全体の標高が高いエチオピアでは、現在でも自然林に自生している野生のコーヒーの木から実を採取しています。

**コーヒーは飲みすぎると胃が荒れると言われていますが現地では胃くすりとして飲まれています！**

## ☆水洗い式・独自焙煎コーヒー

アンドロメダエチオピアコーヒーは、一粒ずつ丁寧に手摘みされた後、水洗い式で精製されています。これは、果肉を貯水槽に入れ、傷んだ豆、未成熟の豆、枝、葉、ゴミなどを浮かせて取り、果肉除去機にかけ果肉と種を別々に分離する精製方法です。

そして、さらに美味しくするために独自の方法で焙煎しています。

**本物のコーヒーを味わいを是非お試しください！！！！**



年越しに  
おいしいおそばをどうぞ!!

おそばで健康で良いお年を!!



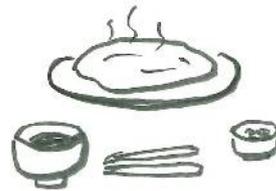
そばは、良質なたんぱく質や必須アミノ酸が豊富で、食物繊維は白米の約2.5倍、ビタミンB1はゆでそばで、白米の約2倍含まれています。カリウム、マグネシウム、リン、鉄分など、ミネラルも多く、とりわけ鉄分は、大豆の約2倍も含まれています。又、そばに多く含まれるルチンは、毛細血管の弾力を保つとされ、血栓を防いで血流をスムーズにすると言われています。

そばに添えられる薬味のネギは、ビタミンB1の吸収を良くし、わさびはビタミンB2の吸収を助けると言われています。又、そばには不溶性食物繊維が多く含まれていて、胃や腸の水分を吸収するので、山芋、海苔、わかめなどの海そう類は水溶性食物繊維が多く含まれ、一緒にとる事で、症状を緩和してくれます。だからザルそばの上に海苔がのっているのですネ。

皆様も是非、おそばで、さらに健康で良いお年をお迎え下さい♪

忙しい時に簡単に作れる

そばがきはいかがでしょうか?



★材料(約1~2人分)

- ・そば粉 100g
  - ・水 300cc
  - ・めんつゆ 適宜
  - ・薬味(お好みでどうぞ)
- (ねぎ(1/2口切り))
- ・わさび
  - ・すりごま
  - ・もみのり
  - ・山芋
  - ・七味
  - など

- ★作り方 ① 鍋に熱湯をゆかし、そば粉の分量の半分を入れ、はし5~6本でかきまぜます。残り半分も入れて混ぜ、まとまってきたら弱火にし、木べらで練り上げます。水でぬらしたゴムベラ等で、鍋から器に盛って出き上がり♪
- ② めんつゆにお好みの薬味を加えたものに、少ぼうつけながらお召上がり下さい♪

サン・スマイル おすすめおそば (各税抜価格)

♥ 自然栽培 十割蕎麦

無肥料・無農薬  
200g 1100円

♥ 特選そば

国内産そば粉使用!  
200g 410円

♥ 国内産十割そば

200g 500円

♥ 国内産二八そば

食塩不使用!  
200g 429円

♥ 山芋そば

越後の名水「尾神岳出口泉水」使用!  
500g 520円

♥ 新そば(なま)

季節限定!  
国内産そば粉・小麦粉使用!  
100g x 2 450円

♥ 新そば(なま)

本田屋特製表  
かつお節・京田魚し節  
白昆布・椎茸使用つゆ!  
めん 100g x 2 600円  
つゆ 60g x 2

♥ どんぶり麺 びきわり納豆そば

81.5g (めん65g) 198円

♥ お湯かけ麺 わかめそば

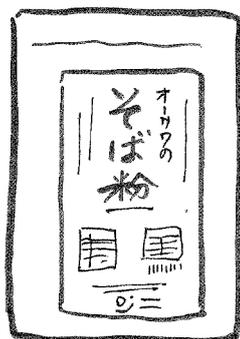
72.5g (めん60g) 180円

♥ どんぶり麺 山菜そば

78g (めん65g) 198円

♥ オーサワの そば粉

国内産 特別栽培 そば 100% 使用!



手打ちそば、クレープ、パン、クッキー、ポタージュ、スープなどにどうぞ♪

ほそび 細挽きタイプ } 各 300g 550円  
荒挽きタイプ }

是非! いろいろ おためし 下さい!

# 「四方山閑話」

松浦 学

私は指圧の国家資格を取るため日本指圧専門学校に入学しましたが、何より辛かったのは1時間以上かけての通学でした。大学には9年間在学しましたが、電車で通学するのは大嫌いでしたので、ずっと歩いて行けるところに住んでいました。(尤も大学には殆ど行っていませんでしたが)。あ、一度だけ寅さんが大好きだったので柴又に住んでいたこともあります。後、辛かったのは、指圧実技は大好きでしたが、子供の頃から勉強は大嫌いでしたので、解剖学とか、生理学とかその他諸々の授業は、もう苦痛で苦痛でいつも眠たくなっていました。しかし、これも国家試験のためだからと半ば歯を食いしばって通学し、半ばうとうと



サン・スマイル  
出荷センター所長  
松浦 学

しながら授業を受けていました。何で指圧するのに解剖学や生理学等がいるのかと、最初はぶつぶつ言いながら受けていましたが、生理学の授業で人間はホメオスタシスという体内環境を一定に保つという恒常機能が備わっており、例えば傷口が塞がる、ウィルスなどの病原微生物を身体から排除するといったのもホメオスタシスの働きであるということから、俄然人体の生理について興味が湧きあがりました。そして人体の神秘に驚愕させられたのは、人体にはアポトーシスと言うプロミングされた自然死、自爆死というシステムが組み込まれており、例えば癌化した細胞（そのほか内部に異常を起こした細胞）のほとんどは、アポトーシスによって取り除かれ続けており、これにより、ほとんどの腫瘍の成長は未然に防がれているということでした。その時初めて、私の私淑する医師の伊藤慶二先生が終始一貫して「人間の体は絶対間違わない」と言われたことを、なるほどだからそうなんだと、人間は本来なら病気にならないようにできているのだと頷けることができました。私はその人体の神秘を学んだだけでも指圧学校に入った価値があったと感激しました。それ以降は解剖も他の生理学も、もうどうでもよくなったぐらいでした。それでは、ホメオスタシスやアポトーシスなどの神秘的で、唯一無二で精巧なメカニズムを持ち、病気にならないようにできているのに、何故に人間は病気になるのだろうかという疑問が生じました。そして、病気になるということはそれらの機能が働いていないことになり、その働いていない原因が分からない限り、病気を根本から治すことは不可能ではないかという思いに至りました。科学や、医学は其

の原因を何世紀に渡り解明しようとしたことは相異なると思いますが、未だ病人が減るところか増えているのを見ても、全く解明できていないことが窺えます。人類が思っている以上には医学や、科学は進歩していないのでは。寧ろ小手先に走って本質的なことからどんどん遠ざかっているのではと思わざるを得ません。新コロナに対しても、開発されたワクチンが何々パーセント有効だのとか言っていますが、もし本当に有効だとしても、所詮は付け焼刃で、また変異したウィルスや新しいウィルスが発生したならば、「それ、新しいワクチンを作らなければ」と右往左往して、そのいたちごっこが永遠と続くことでしょう。人間には、天から与えられたる最大の恩恵とも言うべき自然治癒力を給わっています。それは人間次第でいくらでも高めることはできます。先の伊藤慶二先生は、確実に病気にならない方法を説かれています。またサン・スマイル社長も免疫力をupする方法を述べ伝えています。是非参考にされて、何がきても安心立命の境地になっていただきたいと願っております。

サン・スマイル出荷センター所長 松浦学（医療従事者）



約1年経っても腐らないりんごです。ただ萎むだけです。無肥料で育てられたりんごです。このような生命力あるものを食せば細胞は喜びいきいき活動し、本来人間が持っている自然治癒力、免疫力がぐんと高まります。

# てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」-



ほんどう由樹子

激痛に耐えかねて痛み止めを飲みました。神経のない奥歯の根に出来たウミが原因です。コロナの影響どかかりつけの歯医者さんの予約がとれたのは6日後。この激痛をそんなに耐えなければならぬのかと思うと気が遠くなりました。日中はたふんとか過労も。寢床に入ると目を閉じていらねず2晩。強目の痛み止めを飲み20分後位からウソの様にピタリと止まるという体験をしました。痛みから開放されると「あ、ありがたい」と思う反面「たふんとおそろしや」と怖くなります。たった1粒 ● ←これ位のお薬があの激痛を感じた体にするたふんで。人は凄いものを作ったもんだなと。。

そして、この6日間のお陰で素晴らしい体験をしたのです!! この激痛から薬を使わず開放されたのです!! 先に書きましたが強目の痛み止めを飲んだのは始めの2晩。その後3回の夜も日中も薬なしです。何をしたらかと言うと... サレ・スマイルの会長(ヒーロー)のヒーリングと指圧師である所長の指圧ヒーリングを毎日受けたのです! 何をするかと言うと、とにかく全身の滞りをほぐし、リンパの流れを良くします。手、足の先まで入念に、こいねいに。すると1日中あの激痛に襲われることなく歯医者まごの寝りの日々を過ごせました。(痛み止めの薬は5時間おきすれば又激痛でしたが) これまで幾度もこのヒーリングと指圧ヒーリングで救われてきましたが、今回の激痛のお陰で鈍感な私もハッキリと

「良くなる」ということを体感できた言いです! 対処療法と根本治療の差は歴然! 実はこのウミは丁度1年前からある事を知っていました。そして自分自身、そのウミがうづくのは疲労が溜まっている時にも分りました。11・12月はお店を忙しい時などで注意しないとと思っていたものの案の定です。疲労が溜まるということは体も凝り固まり、リンパ、血流も滞り、自律神経もあまり良くない状態でしょう。すると弱い部分がまず先に悪くなるのですね。痛くなった所に何かしてもダメ。全身なんです。身近なところでは生理痛(女性だけですが(め))もそうではないでしょうか? そもそも子孫を残す為にある生理機能が痛いというのは、そんな風に女性の体が作られているとは考えにくいです。おなかが、頭が痛い。吐き気がするなど毎月毎月、私も今回飲んだ痛み止めを常用せざるをえない方もとても多いようです。でも、それはおなか(子宮)だけの問題ではない、全身なんだと思った時、体温が低いのではないかと疑りは? リンパは? 食事は? と考えてみて下さい。私はこういう体質なんだとあきらめている方をいらっしゃるでしょうが、そういう体質へ引、張って行ったのは明らかに自分だったりします。昔々女性は生理痛は無かったとも言われています。全身の血液・リンパの流れを良くしておくという事がとても大切!! みなさんも体の大掃除、是非おすすすめ致します! 指圧ヒーリングお申し込みはTEL 049-269-3336 ぐす♡ お陰様でウミの治療も始まり元氣モリモリの本道でした!

# 日本指圧ヒーリング

カづくで押す指圧ではなく、  
ソフトタッチで安心して受けられます。

浪越 徳治郎 直系



腰痛、肩こり、頭痛  
不定愁訴 (何となく体調がすぐれない)  
等に効果〇〇〇



院長  
堀田 卓郎

指圧国家資格取得(日本指圧専門学校卒業)  
オイルマッサージ

埼玉県ふじみ野市西1-13-12

Tel 049-269-3336

Tel 049-265-3913

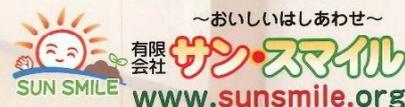
施術料 80分 8,500円

60分 6,500円

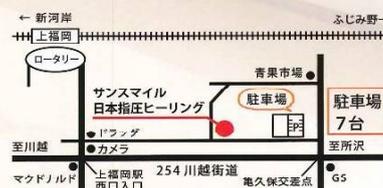
営業時間 10:00 ~ 19:00

(要予約)

休み 日曜日



~おいしいはしあわせ~



## 日本指圧ヒーリング

5分ほどで指圧を解説!

YouTube (動画)



YouTube

## のしもち

ご注文賜り中

締め切りは12/19(土)

※ご注文殺到の際は締め切り前に締め切りとなる場合もございます。

1枚 1.5kg前後 2,200円(税別)

手造りなので重さは前後いたします。

無肥料自然栽培 みやこがね米

年の初めに絶品おもち



## 年末年始のご案内

### ●冬季休業

令和2年12/31(木)～1/3(日)

●クリスマス お渡し 12/18(金) 17:00～

●おせち お渡し 12/25(金) 17:00～

●のしもち お渡し 12/28(月) 12:00～

●初売り 令和3年1月4日(月) 10:00～19:00

初売りお買い物の皆様に、もれなく

**ダブルお年玉特典付!**

(福袋はございません。)



## 次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」



ともの会 12/14(月)・1/5(火) 「免疫力を高める方法」

子育ておしゃべり会 12/15(火)・1/12(火)

10:00～12:00 参加費500円(税込)

店内奥和室にて、少人数制のアットホームな会。



ともの会は代表松浦と、子育ておしゃべり会は店長本道とのお話会。食や健康、環境など毎日の生活を話題にし掘り下げていきます。毎日の暮らしが楽しく笑顔であります様、子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。『今の暮らし』を考えてみませんか?生の声を聴いたり話したりするのも色々な情報をシェアしあえて楽しいですよ!お待ちしております!

当日キャンセルは料金かかりませんがご連絡下さい。

## LINE会員様募集中!

入荷情報 お得情報 画像も配信します!

右のQRコードを読み取ってね!



## ポイントカードご登録

初回登録料 300円(税別)

100円ごとに1円分のポイントがたまる!

1円からご利用いただけます!



12/30(水)は

# ポイント3倍デー



翻訳機械ポケット導入!

74言語対応!

みんな  
だいすき

お知らせ「ポイントについての変更事項」 現金以外のお支払いでもサン・スマイルのポイントが加算されます!

